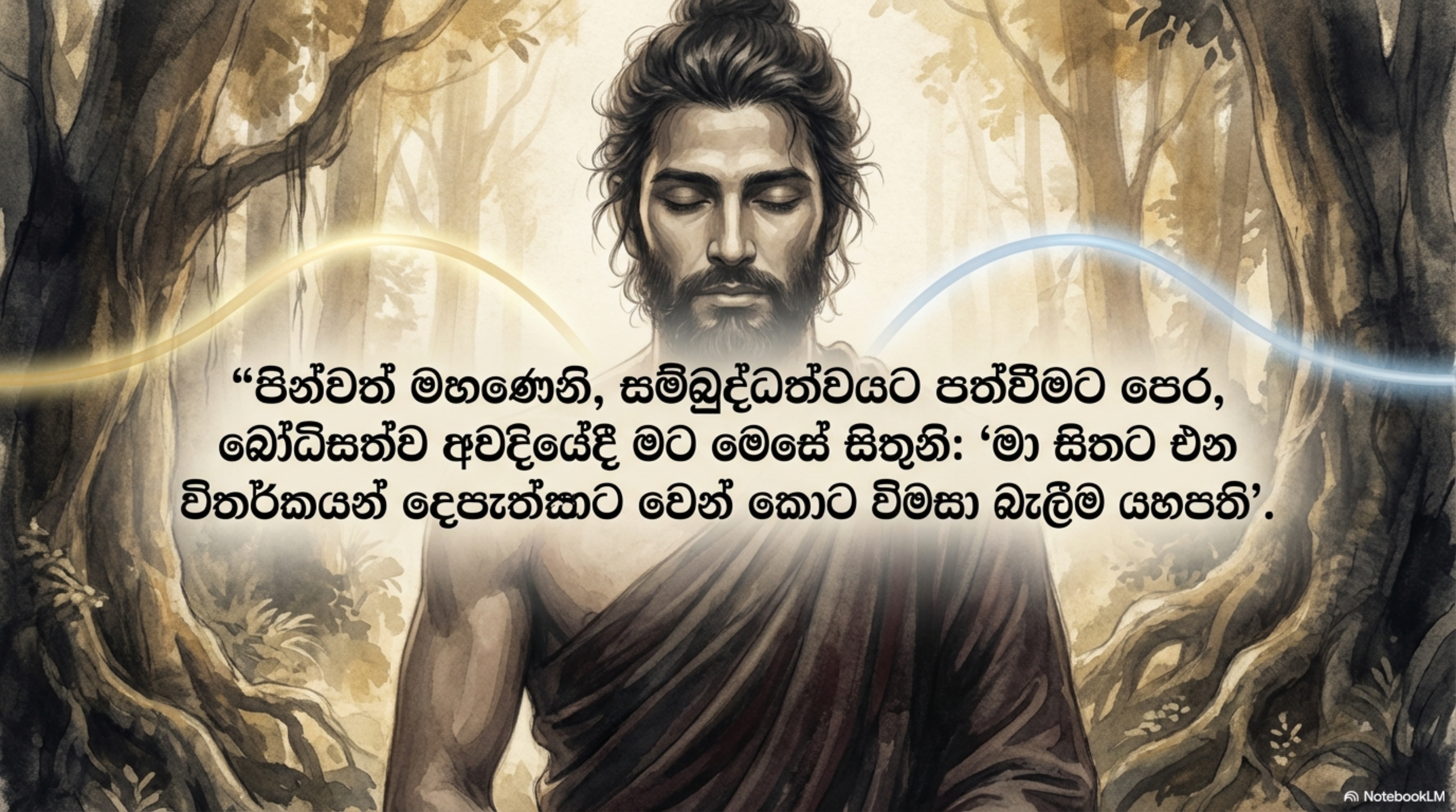
ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රය

බුද්ධත්වයට පෙර බෝසතුන්ගේ සිතේ සටන

NotebookLM


“පින්වත් මහණෙනි, සම්බුද්ධත්වයට පත්වීමට පෙර,
බෝධිසත්ව අවදියේදී මට මෙසේ සිතුනි: ‘මා සිතට එන
විතර්කයන් දෙපැත්තට වෙන් කොට විමසා බැලීම යහපති’.

අකුසල් විතර්ක

- කාම විතර්ක
- ව්‍යාපාද විතර්ක
- විහිංසා විතර්ක

කුසල් විතර්ක

- නෙක්ඛම්ම විතර්ක
- අව්‍යාපාද විතර්ක
- අවිහිංසා විතර්ක

NotebookLM

අකුසලයේ අනතුර හඳුනාගැනීම

“කාම, ව්‍යාපාද, හෝ විහිංසා විතර්කයක් ඇති වූ විට, මම මෙසේ විමසමි:”

මේ සිතුවිල්ල...

- මට පීඩා පිණිස පවතී.
- අනුන්ට පීඩා පිණිස පවතී.
- දෙපැත්තට ම පීඩා පිණිස පවතී.
- ප්‍රඥාව විනාශ කරයි. නිවනට හේතු නොවේ.

මාට් ශහල ලණන් අකුසල් විතර්කය
මෙලෙස නුවණින් විමසද්දී, ඒ අකුසල් විතර්කය නැති වී යයි.

NotebookLM

නොහික්මුණු සිත: ගොයම් කන ගව රැලක් මෙනි

“ගොපල්ලා දනී, තම ගවයන්ට ගොයම් කන්නට ඉඩ දුනහොත් දඬුවම්, දඩ, සහ ගැරහුම් ලබන බව. එලෙසම, මම අකුසල් සිතුවිලි වල ආදීනව, ඒවා ජීවිතය කෙලෙසන හැටි දුටුවෙමි.”

NotebookLM

කුසලය වැඩීම

“නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද, හෝ අවිහිංසා විතර්කයක් ඇති වූ විට, මම එහි අනුසස් දුටුවෙමි:”

මේ සිතුවිල්ල...

- සිතුවිල්ල...
- මටවත්, අනුන්ටවත්,
- දෙපැත්තටමවත් පීඩා නොකරයි.
- ප්‍රඥාව වඩවයි. නිවනට හේතු වේ.

මුළු දිවා රෑ පුරාම මෙවන් සිතුවිලි සිතුවද,
මම ඉන් කිසිදු බියක් නොදකිමි.

NotebookLM

සිතීමෙන් එහාට: සිත එකඟ කරගැනීම

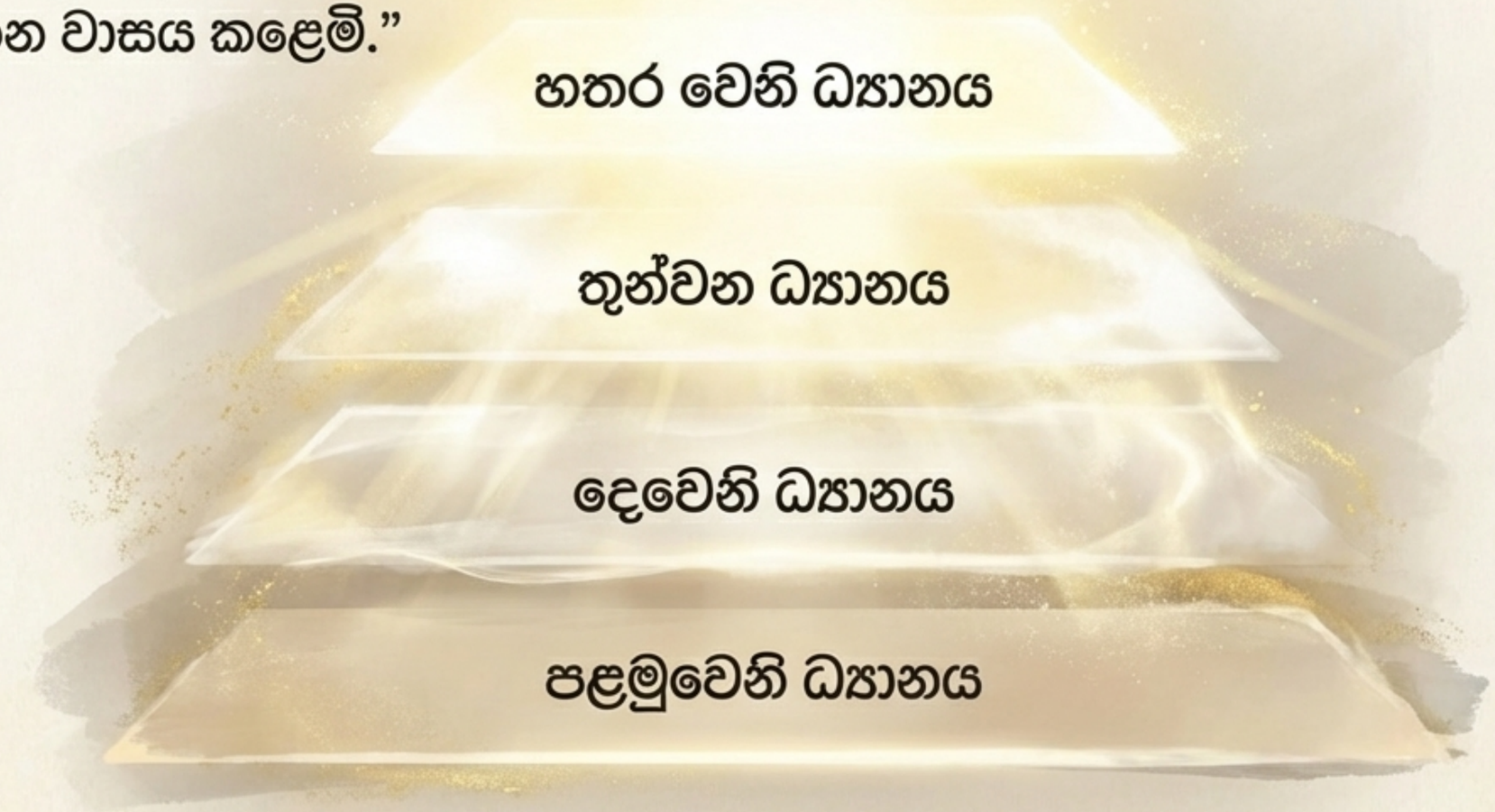
“නමුත්, එක දිගටම සිතීමෙන් කය වෙහෙසට පත් වේ. සිත සන්සුන් නොවේ. එය සමාධියෙන් ඇත් වීමට හේතුවකි.”

“එවිට මම, මගේ සිත විසිරෙන්නට නොදී, එය මා තුළම රඳවා, එකඟ කොට, සමාධිමත් කරගනිමි.”

NotebookLM

ධ්‍යාන මාර්ගය: සමාධිමත් සිතේ වීපාකය

“කාමයන්ගෙන් හා අකුසල් වලින්
වෙන්ව, මම පිළිවෙලින් ධ්‍යාන හතරම
ඇති කරගෙන වාසය කළෙමි.”



NotebookLM

රාත්‍රියේ පළමු යාමය: පෙර ජීවිත සිහි කිරීම

පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඤාණය

“ ‘ඒ කාලේ මගේ නම මේකයි. මේ විදිහටයි දුක් සැප වින්දෙ...’
මෙසේ නොයෙක් ආකාරයට පෙර ජීවිත ගත කළ හැටි සිහි කරන්නට හැකි විය.”

අවිද්‍යාව දුරු වුනා. විද්‍යාව ඉපදුනා. අඳුර දුරු වුනා. ආලෝකය උදා වුනා.

NotebookLM

රාත්‍රියේ මධ්‍යම යාමය: කර්මය දැකීම
චුතූපපාත ඥාණය
“මිනිස් හැකියාව ඉක්මවා ගිය දිවැස් නුවණින්, සත්ත්වයින් කර්මානුරූපව උසස්, පහත්, සුගති, දුගතිවල උපදින හැටි දුටුවෙමි.”
අවිද්‍යාව දුරු වුනා. විද්‍යාව ඉපදුනා.
අඳුර දුරු වුනා. ආලෝකය උදා වුනා.

රාත්‍රියේ අවසන් යාමය: ආශ්‍රවයන් නැසීම
ආසවක්ඛය ඤාණය

“මගේ සිත කාම ආශ්‍රවයෙන්, භව ආශ්‍රවයෙන්, අවිද්‍යා ආශ්‍රවයෙන් නිදහස් විය.
‘නිදහස් වුණා’ යි අවබෝධ ඤානය ඇති විය. ඉපදීම නැතිවුනා.”

අවිද්‍යාව දුරු වුනා. විද්‍යාව ඉපදුනා. අඳුර දුරු වුනා. ආලෝකය උදා වුනා.

NotebookLM

උපමාව: මුව රංචුව සහ මාර්ග දෙක

“මහා වනාන්තරයක, මඩ වගුරක් අසල මුව රංචුවක් වාසය කරයි. ඔවුන්ට විපතක් කරන්නට කැමති අයෙක්, ඔවුන්ගේ ආරක්ෂිත මග වසා දමා, භයානක, වැරදි පාරක් විවෘත කරයි.”

විපතේ සංකේත

- **මඩ වගුර** = කාමය
- **අයහපත කැමති පුරුෂයා** = පවිටු මාරයා
- **භයානක මාර්ගය** = මිථ්‍යා මාර්ගය
- **මුව පඹයා** සහ **මුවදෙන පඹයා** = නන්දි නන් රාගය සහ අවිද්‍යාව

යහපතේ සංකේත

- **යහපත කැමති පුරුෂයා** =
  තථාගතයන් වහන්සේ
- **ප්‍රීතිමත්, භය නැති මාර්ගය** =
  ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

“පින්වත් මහණෙනි, ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් විසින් ශ්‍රාවකයන්ට යමක් කළ යුතු නම්, මා විසින් එය ඔබට කර දී ඇත.”

“ඔය තියෙන්නෙ ගස් සෙවණ. ඔය තියෙන්නෙ නිදහස් තැන්. සමථ විදර්ශනා වඩන්න! ප්‍රමාද වෙන්න එපා! පසුතැවිලි වෙන්න එපා!”

NotebookLM